Programma STG Zaanstreek 2017-2018; Periode; OP Cyclus 1 18-sep. t/m 8-okt. Week: 38-39-40 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan(Laatste X) 18-sep.	19-sep.	**Landtraining (nr19)** 20-sep.	**STG Jaarvergadering** 21-sep.	**Sportschool?** 22-sep.	**Duintraining** 23-sep.	**Fietsen** 24-sep.
Vaartspel/Snelheid (D3)	**Rust**	**Techniek/Kracht (D2)**	**Rust**	**Rust**	**Vaartspel (D1)**	**Duur Extensief (D1)**
15' inr 65-70-75-80%		20' inlopen met veel			10' inlopen, aansluitend	
3x steig manege/finish 70-80-90%		variatie in oefeningen			10' met aktieve losmakende oef.	
>>>>>>>LET OP>>>>>>>>>	**LET OP**	Gaat over in 5' actieve bewegingen			10' lenigh/coord/schaatsspecs	
Sprint uit het zadel vanuit 15km/u	wielertraining		Vanavond		Serie van 7x 14 sch.spr.	Rondje van 2 uur
kleine groepjes!! Neem die RUST	van maandag 18 sept	Elastieken, 5 Series	**STG Jaarvergadering**		R=steeds 60" en SR=5'	ontspannen fietsen >60/75%<
5x slagb/brug 100% # R=±55%	begint om	1= 3x 14x zijwaarts uitval Links	Zie uitnodiging en Website		5x 2'30"/2'30" >70-80%<	
SR=3 Rndn 55-60%	**18.30!!**	2= 3x 14x zijwaarts uitval Rechts			Mix van 1'30" droogr. + 1' lopen	
5x hoek/finish 100% # R=±55%		3= 3x 14x bocht Links			R=2'30" ontspan # SR=2'30" extra	
SR=3 Rndn 55-60%		4= 3x 14x bocht Rechts			10' duurloopje 65% gaat over in;	
5x stacar/finish 100% # R=±55%		5= 3x 20m start/sprint			5' uitlopen met losm.oef.	
Uitrijden naar huis		Uitwerken			10' Cooldown rek/strek	
Zelfstandig(vroeg donker) 25-sep.	26-sep.	**Landtraining (nr20)** 27-sep.	**Wil je fietsen?** 28-sep.	**Sportschool?** 29-sep.	**Duintraining** 30-sep.	**Fietsen** 1-okt.
Duur Intensief (D2)	**Rust**	**Duur Intensief (D2)**	**Interval Extensief L (D1)**		**Interval Extensief L (D1)**	**Duur Extensief (D1)**
15' inrijden 65-70-75%		10' inlopen, aansluitend	15' inrijden 60-65-65-70%		10' inlopen/losm.oef	
3x Steig 20" 75-80-85% # R=2'		10' met aktieve losmakende oef.	3 Steig 100m in 70-75-80% # R=60"	Morgen Haarlem open	10' lenigheid/coord.	
Arbeid 85% = ± 37-42km/u		10' lenigh/coord/schaatsspecs		publieksuren van 12.00-18.00		
4' op 85% # R=4' >60-65<%			A=>70-80%< en R=>55-65%<	Dit weekend voor € 3,50	3x 3' droogrijden # R= 2'	Rondje van 2 uur
5' op 85% # R=6' >60-65%<		3x Serie van 7' # R en SR=6'	2x 3'/3' # SR=5' extra	inclusief consumptie!!	SR=5' wel aktief blijven	ontspannen fietsen >60/75%<
6' op 85% # R=6' >60-65<%		Intensiteit>75-85%< mix van;	2x 2'30"/2'30" # SR=4' extra	Dit geldt ook op zondag	3x 3'/2' # lopen 75/40%	
Rust= 55-65% = ± 25-28km/u		14 spr./3' droogr./1' lopen	2x 2'/2'	Maar dan van 09.30-18.00	SR=5' wel aktief blijven	
6' op 85% # R=6' >60-65<%		2' droogr./ rest is lopen			4x 2'/2' # lopen 75/40%	
5' op 85% # R=4' >60-65<%					SR=5' wel aktief blijven	
4' op 85% # R=4' >60-65<%		10' uitlopen met losm.oef.				.
Uitfietsen		5' rek/strek	15' Rustig uitrijden		10' uitwerken	.
Haarlem 2-okt.	**Haarlem CF** 3-okt.	4-okt.	**Haarlem** 5-okt.	**Sportschool?** 6-okt.	**Haarlem** 7-okt.	**Duintraining** 8-okt.
Spek&bonenrace +	**Vaartspel (D1)**	**Rust** 0	**Vaartspel (D1)**		**Vaartspel (D1)**	
Inschrijven voor Marathon	2x 4 Rnd 60% # R=1 Rnd	0	2x 3 Rnd 65% # R=1 Rnd		2x 4 Rnd inr 60%	**Wedstrijden Haarlem**
3 Rnd ff wennen	Steig in 65 en 75%		Steig 65-70-75%		Steig in 65 en 75%	17.00-19.30 ijskonijnen
2x 3 Rnd inr 65% # R=1 Rnd	2x 100/700	Train je op woensdag maak dan	3x 100/700 en 3x 200/600		2x 100/700	introductie avond
4-5-4 Rnd 65% # R=2 Rnd	2x 200/600	keuze programma 3 of 5 oktober.			2x 200/600	20.00-23.00 Jun B t/m Master
	2x 300/900		4 Rnd 70% # R=2 Rnd		2x 300/900	Baanwedstrijd Kennemercup
Gewend en ijsvast? Dan;			5 Rnd 70% # R=2 Rnd			100/300/500
Steigerungen in 70 en 80%	3x 400/400 # 70/50% # R=5'		5x 100/300 # 75/50% # R=5		3x 400/400 # 70/50% # R=4'	500/1000
2x 200/600	5x 200/200 in 70-50% # R=5'				4 Rnd 65% # R=4'	500/1500
3x 400/400 # 70/40% # R=5'					5x 200/200 # 70-50% # R=4	500/3000
	2x 3 Rnd uitr 50 en 40%		3 Rnd 40% poetsen		2x 3 Rnd uitr 50 en 40%	Kennemercup?? Zie website
Uitrijden	TA=hoeken, diepe zit		TA=hoeken, diepe zit		TA=hoeken, diepe zit	https://inschrijven.schaatsen.nl